

WSKAZÓWKI PO PRZEBYTYM OSTRYM ZESPOLE WIEŃCOWYM

1. Systematyczne przyjmowanie leków. Ściśle według zaleceń lekarza.
 - szczególne znaczenie mają leki przeciwplatekcyjne, które chronią przed nawrotami niedokrwienia, przywracają zdolność naczynia
 - kwas acetylosalicylowy (Polocard) należy stosować do końca życia
 - Clopidogrel należy stosować przez kilka miesięcy do roku
 - nie wolno nigdy odstawiać tych leków samemu lub zapominać o ich zażyciu
 - przyjmować je zawsze o tej samej porze
 - nie należy spożywać alkoholu podczas leczenia przeciwplatekcyjnego ze względu na zwiększone ryzyko uszkodzenia błony śluzowej przewodu pokarmowego
 - jeżeli podczas leczenia Clopidogrelem, chory musi poddać się zabiegowi operacyjnemu lub usunąć ząb, powinien poinformować lekarza prowadzącego lub stomatologa
2. Okresowa kontrola z poradni kardiologicznej.
3. Zwrócenie uwagi na objawy, które mogą oznaczać nawrót, zagrożenia lub wystąpienia powikłań, a wymagają porady lekarza.
 - bóle w klatce piersiowej
 - zasłabnięcia
 - duszność
 - nierówna lub zbyt szybka praca serca
 - obrzęki kończyn dolnych
4. Dążyć do utrzymania prawidłowego ciśnienia tętniczego poniżej 140/90 mmHg, a w przypadku współistnienia cukrzycy poniżej 130/80 mmHg.
 - wartość ciśnienia i tętna zapisywać w dzienniczku samokontroli, do pokazania przy wizycie lekarskiej
5. Zmiana stylu życia:
 - bezwzględny zakaz palenia tytoniu, unikanie dymu tytoniowego w swoim otoczeniu
 - zmniejszenie masy ciała
 - ograniczenie spożycia alkoholu, który po zawale dopuszczalny jest w niewielkich ilościach (o ile nie występują inne schorzenia) jedna jednostka na dzień dla kobiet lub dwie dla mężczyzn (jednostka = 330 ml piwa, 100-150 ml wina, 40-50 ml wódki)
 - dieta z ograniczeniem tłuszczów zwierzęcych, bogata w warzywa i owoce, utrzymując stężenie cholesterolu LDL, czyli „złego” cholesterolu poniżej 70 mg/dl
 - ograniczenie soli kuchennej i zastąpienie ją solą niskosodową
 - wskazany jest wysiłek dynamiczny na przykład: gimnastyka, spacer, jazda na rowerze, pływanie. Wysiłek statyczny tj.: dźwiganie ciężarów, kopanie działki, odśnieżanie, nie są wskazane w tym okresie. Należy unikać współzawodnictwa w sporcie. Zaleca się długoterminowy, systematyczny wysiłek fizyczny
 - Współżycie seksualne nie jest przeciwwskazane, o ile nie występują objawy niedokrwienia przy małych wysiłkach, odpowiadających wejściu na piętro lub 10 min. mycia samochodu
6. Należy pamiętać, że równocześnie muszą być leczone: nadciśnienie, zaburzenia lipidowe i cukrzyca, jako główne czynniki ryzyka.
7. Prowadzić styl życia, który zwiększa odporność na stres:
 - dbać o relaks i czas wolny
 - prawidłowo się odżywiać
 - dbać o aktywność fizyczną
 - ewentualnie szukać wsparcia u psychologa lub psychoterapeuty